

پراھینانی میٹشک (تدریبات زاکیرہ)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیغمبر (درودی خودای لہسہر بیت) دھفر مویت (بہاوری قورنن دہوتریت بخوینہ و مک چون لہ دنیا نختویندہوہ ،
بخوینہو بہرزبووہوہ جیگای تو لہ کوتا نایہتہ کہ نختوینیتہوہ)

شہش ناموژگاری بۆ لہسہر کردنی قورنانی پیروژ

1- نہیت : بانہیت تانہا بۆ خودابیت . بۆ خودہرخستن و ناوبانگیت نہیت .

2- نزاکردن (دوعاکردن) لہہموو نوژنکدا نزاہکو بلی خودایہ لہسہر کردنی قورننم بۆ ناسان بکہ . زاکیرم بہہیزبکہ ،
لہسہر چوونہوم لہسہر لادہ . (سَنَقِرْكَ فَلَا تَنْسَى ۝۶ اِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ) سورة الأعلى .

3- ساردنہبوونہوہ و خو نہچواندن بہکساننی تر : ساردنہبووہ لہسہر کردن و مہلی فلان کس زیرمکو بہ ماومیہکی کہم
بووہ بہ حافظ قورنن ، کہسہکان جیاوازن لہتوانای لہسہر کردندا ہمیہ بہ مانگیک و ہمیہ بہ شہش مانگ و ہمیہ بہ سأل و ہش
سئ سأل و زیاتر نہیتہ لہسہر کاری قورنن ، دلنایہ تو یہکیکی لہو کہسانہ بہردہوامہبہ و کۆل مہدہو پشت بہ خودا ببہستہ دہب
لہسہر کاری قورنن .

4- سوپاسکردنی اللہ : ہمیشہ سوپاسگوزاری خودابہ کہ نمو فہزلہی پنداویت ببیتہ لہسہر کاری قورنن . اللہ دھفر مویت (
لَنِّنْ شُكْرُكُمْ لَا زِيَادَتُكُمْ) سورة ابراهيم 7

5- ریکخستننی کات : ریکخستننی کات زورگرنگہ ، پیویستہ خشتہی کاتت ہہیت بۆ لہسہر کردن باشترین کات بۆ لہسہر کردن کات
بہیانانہ ، کاتی نیواران و لہاو نوژمکان بۆ مراجعہ باشہ .

6- ہمولدان و توانادان بہ خوت وہ نہجامدانی نمو پراھینانانہی کہ باسی دہکین ، وہ گرنگی دان بہراھینانہکان و جیبہجیکردن

چەند نەمۇنەلىك لە سەر ھالەتلەن و زانايان

- 1- نىمامى شافعى (رەھمەتى خۇداى لىبىت) تەنھا بەيەك سەير كىردىن و خويندەنى ھەي لاپىرەكەي لىبەردەكرد ، بە نۆ رۆژ (3 ھەزار) ھەرموودەي لىبەردەكرد
- 2- نىمامى بوخارى (رەھمەتى خۇداى لىبىت) لەتەمەنى (16) سالى (70) ھەزار ھەرموودەي لىبەربو ،
- 3- دۈمىك زاناي زاكىرە (50) ووشەي بەيەكجار بېستىن لىبەردەكرد و تاكو دوومانگ لەيادى دەماو
- 4- عكرەمە قوتابى ابن عباس (رەھمەتى خۇدايان لىبىت) بە دوو مانگ قورناني حفظ كىردو
- 5- دايكە عائشە (رەھمەتى خۇداى لىبىت) بەيەك جار بەيستىن قورناني حفظ كىردو ، (100) ھەزار دىرە شەرى لىبەربو
- 6- أبو قتادە ((رەھمەتى خۇداى لىبىت) بەيەكجار بېستىن سورەتى بقرەي لىبەردەكرد
- 7- حاجى كورى يوسفى سققى ھەموو قورناني لىبەربو و متوانوئەتى بەيىچەوانەشەو بىلەت ھەرچەندە دروست نى
- 8- عبدالرحمن كورى عوف ، نىمامى شافعى ، نىمامى أحمد ، ابوحنيفە ، شىخ ابن باز ئەمانە لەيەك ركعات خەتميان كىردو

نەشتانەي

زاكىرە بەھىز دەكەن

- 1- بەچاؤ خويندەنى كە لە راھىنانەكاندا ھەيە زۆر بەسوودە بۆ بەھىزى زاكىرە و چاؤ
 - 2- زۆر ناو خوارەنى كە دەبىتە ھۆى تەربونى دەمارەكانى مېشك رۆژانە (10 بۆ 12) پەرداخ ناو بخۆرمو .
 - 3- شناو كىردن و رېكىردن بەيى بۆماو 20 خولەك رۆژانە زۆر بەسوودە
 - 4- خوارەنى (مېوژ ، خورما ، ھەنگوين ، ماسى ، چەرمەزات ، شىر ، گويز)
 - 5 - ھەناسەدانى سىروشتى كە رۆژانە چەند جارېك ئەنجامى بدە بەم شىوئە
- ھەلمۇزىنى ھەناسەي زۆر بىلووت پاشان راگرتنى بۆ ماو 5 چركە ، پاشان دانەو ھەناسەكە بە دەمت و لەسەرخۆى ئەم رېگايە ئوكسىجىنى باش دەگاتە مېشكت .
- 6- سەرىنى بەرز بەكار مەھىنە ، ھەركات زۆر بەيى رېتكىرد يان بەپىو ھەستاي ، باشتەرە دواتر راكشىيت و قاچەكانت بەخىتە سە شىكى بەرز بۆئەو ھەناسە سەرت زۆر بەرز تىرىت تاكو خوينى باش بەگاتە مېشكت چونكە مېشك پىوئىستى بە (20%) خوين

نەمۇ شىئەنى زاكىرە لاواز دەكەن

- 1-كەم خەمى پىئويستە مەۋف لە شەورۇژنىك (7 بۇ 8) سەات بىخەنىت ، باشتە شەورۇ بىخەنىت ، ۋە چىشتەنگاخەم زۆر بەسوودە .
- 2- زۆر خواردن
- 3- نەخواردنى خۇراكى بەسوود و كەم ناو خواردن
- 4- زۆر دانىشتن ، يەك سەات دانىشتن بەبىرامبەر بە كىشەنى جگەرمەكە
- 5- تۆرەبوونى زۆر ، يەك سەات تۆرەبوون (70) ھەزار خانەى مەش دەسرىئەۋە
- 6- نەخۇشە درىژخاينەكان .ز
- 7- غودەى دەرەقى
- 8- كەمى ناسن و فېتامېنەكان بەتايىمەتى (بى 6 ، بى 12 ، كەمى فېتامېن دى)
- 9- زۆر شىرىنى خواردن باش نە .

روونکردنهوه له سمر خالهکانی راهینانی زاگیره

1-گوښگرتن له قورنان : واته روژانه گوښ له قورنای پیروز بگره بهپتی خشتهی راهینانهکه ، أحمد بن محمد دیبان باشرینهو به (12خولهک) یهک جزء دمخوینننهوه ..

2- خیرا خویندنهوه : واته بهچاو سهیری نایهتهکان بکه نهبهدمنگ بیخویننهوه نه بهدلش بیخویننهوه ، تنهها واسهیری بکه ومک شتیک بداته پیش چاوت ، نههمش بق لهبرکردن سوودی زوره وا لهمیشک دمکات نهونده رسمى نایهتهکان بگریت لهکاتی لهبرکردن بهلای میشکوه ناسانیت ، ههفتهی یهکهم روژانه 25 لاپهره تماشاشا بکه ، دیر دیر تماشاشا بکه

ههفتهی دووم روژانه 50 لاپهره دوو دیر پیکهوه تماشاشا بکه ، ههفتهی سنیهم 100 لاپهره سنی دیر پیکهوه تماشاشا بکه ههفتهی چوارم 200 لاپهره پینج دیر پیکهوه تماشاشا بکه ، ههفتهی پینجهم 300 لاپهره (10) دیر پیکهوه تماشاشا بکه ، ههفتهی شهشم 400 لاپهره یهک پهره بهیهکجار تماشاشا بکه . ههتهی حوتهم +ههشتهم خهتمی تهواو بکه .

3- لهبرکردنی بینین (حفظ بصری) واته بهدل بیخویننهوه ههولی لهبرکردنی لاپهرهیهک . وه حفظ سمعی واته لهبرکردن بهبیستن نهمانهش بهپتی خشتهکه برو

4- سهیرکردنی فیدو له یوتوب که تاییمته به خیراگر نهوهی چاو ، که زور بهسووده بق بههیزی چاو زور کهس بهسهیرکردنی نه فیدویانه چاویان تاناستیکی باش بههیز بووه .

5- ژماردنی ژماره بهپنجهوانهوه بهنموونه (100 ، 99 ، 98 ، 97 ، 96) یان (100 ، 98 ، 96 ، 94) ههفتهی یهکهم روژانه له (100 بق 0) یهک یهک بیره خواری پاشان دوو دوو بیره خواری پاشان سنی سنی پاشان چوارچو ، پینج پینج ، شمش شمش ، حوت حوت ، ههشت ههشت ، نو نو ،

ههفتهی دووم +سنیهم (200 بق 0) ههفتهی چوارم +پینجهم (300 بق 0) ههفتهی شهشم حوتهم (400 بق 0) ههفتهی ههشتهم (500 بق 0)

6- نووسین به دهستی راست و چهپ واته (5) وشه به دهستی راست بنووسه پاشان بهپنجهوانهوه ، پاشان به دهستی چهپ بنووسه پاشان به پنجهوانهوه ، پاشان به هردوو دهست به راستهوانهوه پنجهوانهش بنووسه هردوو دهست بهیهکهوه ببنووسین

7- خویندنهوهی وشه بهپنجهوانهوه ومک (میشک ، کشیم) بهلام ووریابه قورنان و حدیث و بابهته ناینیهکان بهپنجهوانهوه مهخویننهوه .

8- دروستکردنی چیرۆک واته روژانه (15 بق 20) وشه بکه بهچیرۆکی خهیالی و دوورله راستی ومک چۆن نهآیت فلمی هند؛ بنموونه : له قورنای پیروز له (14) سورمت (15) جارسوجده هاتوه ، نهتوانی بهشیوهی چیرۆک لهبری بکهی بهم شیوهیا

نافرتهیک بهناوی (اعراف) شوو به پیاوینک دمکات بهناوی (رعد) که لههوزی (نحل) دهییت ، دووکچیان دهییت بهناومکانی (اسراء و مریم) بهلام کورپان نابیت ، بویه بریار دهمن بچن بق (حج) بۆنزاگردن تاكو خودا کورپان پنبهخشیت ، پاشان ،

بۇ سالى داھاتوو ھەم دەچنەرە بۇ (حج) دواتر كور ئىكياڭ دەبىت ناۋى دەنن (فرقان) نەم كورە لەكاتى يارىكردن (النملة) قاجى دەگەزىت ، بەخىراى دەبىنەلەى دىكتورو چاك دەبىتو دەىكوپاۋكەكەش (السجدة) ى شكور دەبىن بۇ خودا ، باۋكەكە بۇ سبەى دەچىتە (ص) ى راۋەماسى و ھەندى ماسى دەھىننەمو دايكەكەش (الفصلت) واتە بەشەشى دەكات ، شەو لەسەربان دەمخەن و مندالەكان سەىرى (النجم) ئاسمان دەكەن ، پاشان پەلەھەمورىك دىت و (أنشقاق) چەماخە لىدەدات جىگاكانيان دەسوتىت بەلام سوپاس بۇ خودا خويان سەلامەت دەبن ، ئىتر دايك و باۋكەكە دەست بەخويندنى قورئان دەكەن و سەرەتا سورەتى (العلق) دەخوينن .

ھەموو نەو ووشەى ناو كەوانەكان ناۋى نەو سورەتانىيە كە سوجدەى تىدايە .

ھەلسەنگاندنى توانايى مېشكت وەتواناي لەبەرکردنت

پېش دەستپىكردى رەھىنانەكان نەم ھەلسەنگاندنەى بۇ تواناي خوت بكە ، تاكو دواى تەواۋبونى رەھىنانەكان ئاستى تواناي بەرەپىشچونى خوت بزانىت .

ھەلسەنگاندنى تواناي مېشكت	نەجامەكەى بنوسە
1-يەك لاپەرەى 15 دىرى لە سورەى بقرە بەچەند خولەك لەبەر دەكەى ؟ بەبىنن (بصرى)	
2- يەك لاپەرەى دىكە بەچەند خولەك لەبەر دەكەى لەسورەى بقرە بە بىستىن (سمعى) ؟	
3- بۇ ھەردىرىك بەچەند جار دووبار مكر دنەرە لەبەر تكدوۋە بۇ بىنن و بىستىن .	
4- كۆى لاپەرەكە بەچەند جار دووبار مكر دنەرە لەبەر تكدوۋە بەبىنن و بەبىستىن	
5- لەماۋەى (10 خولەك) تەنھا بەچاۋ سەىر كرىن چەند لاپەرەت تەماشاكردوۋە ؟	
5- تەنھا بەيەكجار بىستىن چەند ووشە لەبەر دەكەىت ؟	
6- تەنھا بەيەكجار بىستىن چەند ژمارە لەبەر دەكەىت ؟	

ابن قىم دىلى ايت تىمىمە نەم دوعاىيەى زور دىكر بۇ بەباشى لەبەر كرىنى بابەتتىك

(اللهم يا مُعَلِّمُ اَدَمَ عَلِّمْنِي وِيا مُفْهِمُ سَلِيْمَانَ فَهِّمْنِي)

[illegible]

هەلسەنگاندنی توانای مێشك دواى راھێنانەكانت

هەلسەنگاندنی توانای مێشك	ئەنجامەكەى بنووسە
1- يەك لاپەرەى 15 دێزى لە سورەى بقرە بەچەند خولەك لەبەردەمكەى ؟ بەبينين (بصرى)	
2- يەك لاپەرەى ديكە بەچەند خولەك لەبەردەمكەى لەسورەى بقرە بە بيستن (سمعى) ؟	
3- بۆ ھەردێرێك بەچەند جار دووبارەكردنەوہ لەبەرتكر دووہ بۆ بينين و بيستن .	
4- كۆى لاپەرەكە بەچەند جار دووبارەكردنەوہ لەبەرتكر دووہ بەبينين و بەبيستن	
5- لەماوہى (10 خولەك) تەنھا بەچاو سەیر كردن چەند لاپەرەت تەماشاكردووە ؟	
5- تەنھا بەيەكجار بيستن چەند ووشە لەبەردەمكەيت ؟	
6- تەنھا بەيەكجار بيستن چەند ژمارە لەبەردەمكەيت ؟	

خشته‌ی حفظ دواى تهاو بوونى راهینانه‌کان

نهم دوو خشته‌ی خوارموه ده‌خینه به‌ردمستت کامیان له‌توانا‌تدایه جیبه‌جینی بکه

خشته‌ی یه‌که‌م / نه‌گهر بتوانیت له‌ماوه‌ی (5 خوله‌ک یان 10 خوله‌ک یان 15 خوله‌ک) به‌یینین (بصری) لاپهریه‌ک له‌بهریه‌کى نه‌را نهم خشته جیبه‌جینی بکه .

1- رۆژانه یه‌ک جزء له‌بهریه‌ک و رۆژانی هه‌ینی بۆ مراجعه به (35) رۆژ حفظ قورنان ده‌که‌ی ان شاءالله.

2- رۆژانه (10) لاپهره و رۆژانی هه‌ینی بۆ مراجعه به (70) رۆژ حفظ قورنان ده‌که‌یت ان شاءالله

خشته‌ی دووهم /

1- رۆژی شه‌مه بۆ چوارشه‌مه (20) لاپهره له‌بهریه‌ک ، رۆژی پینچ شه‌مه و هه‌ینی مراجعه ، واته رۆژی (4) لاپهره

2- دواى (4) جزء هه‌فته‌یه مراجعه ، دواى (8) جزء هه‌فته‌یه مراجعه ، دواى (12) جزء دوو هه‌فته مراجعه ،

دواى (16) جزء سێ هه‌فته مراجعه ، دواى (20) جزء دوو هه‌فته مراجعه ، دواى (24) جزء سێ هه‌فته مراجعه

دواى (30) جزء مانگیك مراجعه .

که‌واته به (310) رۆژ = 10 مانگ تۆ ده‌بیته حافظ قورنان ان شاءالله .

تییینی / نهم راهینانه ههمان نه‌را راهینانه‌یه که سه‌رجهم سه‌نته‌ر مکانی راهینانی می‌شک له‌سه‌ری ده‌چن ، چونکه خۆم به‌شداربوو ، سوود و مرگرتنیش له‌که‌سه‌یه‌که‌وه بۆ که‌سه‌یه‌کی تر ده‌گۆریت به‌شداربوو هه‌بۆله‌گه‌لمان به (5 یان 10 یان 15 یان 20) خوله‌ک لاپهریه‌کی له‌بهرده‌مکرد ، من خۆم پینستر به (2 سعات) لاپهریه‌که‌م له‌بهرده‌مکرد ، نێستا به 40 خوله‌ک الحمدلله .

بۆ فیدوی خیراکردنی چاوه‌که‌تای خۆینده‌وه له یوتوب بنووسه (التدریبات عیون) فیدویاتی زۆر هه‌یه بۆ به‌هیزی چاو .

له‌کو‌تای دا ته‌نها دوعای خیرم له‌نیوه ده‌وێت .